

Sat razrednika 3. razred

Ishod: Međupredmetna tema ZDRAVLJE

B.2.3.A Opisuje zdrave životne navike

Dragi učenici,

u zadnje se vrijeme manje krećete, ne igrate se na igralištu s ostalom djecom, ne odlazite na treninge i više vremena provodite sjedeći.

Objasnite zašto to nije dobro za naše zdravlje.

Promisli i odgovori:

Koliko dnevno vremena provedeš u aktivnoj igri, kretanju, skakanju?

Koliko dnevno sjediš?

Kako sjediš?

Pokaži.

Misliš li da je način tvoga sjedenja ispravan?

Trebaš li nešto promijeniti u načinu svojega sjedenja kako bi tvoje zdravlje bilo što manje ugroženo.



Ivan je učenik kojega stalno upozoravam da treba pripaziti kako sjedi.

Pogledaj Ivana i reci mu što nije u redu u načinu njegova sjedenja?

Što bi mu savjetovala/savjetovao?

Što će mu se dogoditi ako i dalje bude ovako sjedio?



U pravu si!

Ivanove oči preblizu su njegovoj bilježnici, leđa su mu pogrbljena, koljena i stopala savijena. Ovakav način sjedenja štetno djeluje na njegov vid, mišiće, kralježnicu, zglobove, krvotok.



Što ćemo reći Ivanu?

Napravimo Ivanu podsjetnik za pravilno sjedenje.

PRAVILNO SJEDENJE:

Razmak između lista i očiju treba biti najmanje 40 cm. Bilo bi dobro da je stol blago nagnut.



2 Sjedi uspravno, laktove stavi na podlogu.

Stolica mora imati naslon koji podupire tvoju kralježnicu. Visina stolice treba biti takva da su ti noge udobno postavljene na pod.

4 Nemoj savijati koljena niti držati noge ispružene.

5 Odmaraj stopala tako da stoje čvrsto na podlozi.



Provjeri svoje znanje o pravilnome sjedenju i zaigraj kviz:





ALFA
I ŠKOLE
SE VOLE

